Strokes haben keine Ausgangssperre!

Eric Berne, der geniale Gründervater der Transaktionsanalyse, hatte schon früh erkannt, dass Menschen Zuwendung, Beachtung und Anerkennung für eine gesunde Entwicklung und ein stabiles seelisches Gleichgewicht brauchen, um gut mit sich und der Welt zurechtzukommen. Und gerade in Zeiten von Unsicherheit, von Belastung und von Einsamkeit brauchen wir diese seelische Nahrung dringender denn je. Stimmt schon: Mutter Natur hat uns mit ausreichender Fähigkeit ausgestattet, auch mal eine Weile mit Entbehrungen zurecht zu kommen und stressige Zeiten erfolgreich durchstehen zu können (– nennt man heute Resilienz).

Aber mal ehrlich: Das Interesse von anderen zu spüren, nichts besonderes dafür tun zu müssen, zu erleben, dass sich der andere Zeit für mich nimmt – das ist es, was Erich Berne einen „unbedingt positiven Stroke“ nannte, ein dickes Päckchen an Zuwendung, an ganz persönlichen „Streicheleinheiten“, für die es reicht, dass es mich gibt. Viele Untersuchungen zeigen, dass die moderne Welt hier kämpft: Mit der immer schneller sich drehenden Zeit, mit der steigenden Ich-Orientierung, mit Stress und Druck im Alltäglichen, mit der zunehmenden Anzahl an Alleinerziehenden und Singles. Nicht einfach, hier für seinen „Stroke-Haushalt“ zu sorgen, dafür, dass wir genug Streicheleinheiten bekommen.

Und jetzt sind Corona-Zeiten: Eingeschränkte Bewegungs- und damit Begegnungsmöglichkeiten, wenig Kontakt zu anderen, keine Treffen mehr erlaubt, kein abendlicher Restaurantbesuch, keine Feiern, kein Teetrinken am Nachmittag…

Natürlich verfügen wir mittlerweile über ein ganzes Sammelsurium moderner Kommunikation: Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp, Signal, Snapchat, Skype- und Zoom-Konferenzen, eMails sowieso … mal im Ernst: Glauben Sie wirklich, darüber könnte man echtes Interesse am anderen transportieren? Ihm mitteilen, dass es ganz schön wäre, sich mal wieder zu unterhalten? Mal ganz abgesehen davon, dass viele – und nicht nur ältere - Leute die ganzen Dinger vielleicht nutzen, aber doch einen etwas anderen Begriff von echtem Kontakt und echter Kommunikation haben.

Nein, ganz old school: Greifen Sie zum Telefon und rufen Sie an. Halten Sie ein Schwätzchen und zeigen Sie dem anderen damit: Ich habe grad an Dich gedacht. Ihre Stimme, der Tonfall, ihre Worte und das, was Sie auch zwischen den Zeilen von sich erzählen ist ein dickes Paket an Zuwendung für den anderen und tut unendlich gut gegen Stress, Unruhe und Einsamkeit.

Also: Lassen Sie Ihre Flatrate rauchen und rufen Sie an, wenn Ihnen der andere etwas wert ist – nämlich ihre Zuwendung!

Strokes! – haben keine Ausgangssperre